

# Gezonde fijne keuken

Citation for published version (APA):

Zeguers, J., Frank, H. L. L., & Hemker, H. C. (1978). Gezonde fijne keuken. *Hart Bulletin*, 9(Februari), 26-27.

**Document status and date:**

Published: 01/02/1978

**Document Version:**

Publisher's PDF, also known as Version of record

**Please check the document version of this publication:**

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

**General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

**Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

6. Baum R S, Alvarez H, Cobb L A: Survival after resuscitation from out-of-hospital ventricular fibrillation. *Circulation* 50:1231-1235, 1974
7. Cobb L A, Baum R S, Alvarez H, Scheffer W A: Resuscitation from out-of-hospital ventricular fibrillation; 4 years follow-up. *Circulation* 51/52 suppl III: 223-235, 1975
8. Robles de Medina E O: A new coding system for electrocardiography. Amsterdam, Excerpta Medica, 1972
9. Wikland B: Medically unattended fatal cases of ischaemic heart disease in a defined population. *Acta med scand* 190 suppl 524, 1971
10. Gillum R F, Feinleib M, Margolis J R, Fabsitz R R, Brasch R C: The pre-hospital phase of acute myocardial infarction and sudden death. I. Prodromata of acute coronary events. *Prev Med* 5:408-413, 1976
11. Hochberg H M: Characteristics and significance of prodromes of coronary care unit patients. *Chest* 59:10-14, 1971
12. Kinlen L J: A community study of acute myocardial infarction and sudden death. Thesis, Oxford, 1969
13. Kuller L, Cooper M, Perper J: Epidemiology of sudden death. *Arch intern Med* 129:714-719, 1972
14. Nixon P G E, Bethell H J N: Preinfarction ill health. *Amer J Cardiol* 33:446-449, 1974
15. Oliver M F: Presymptomatic diagnosis of precocious ischaemic heart disease. *Acta Cardiol Brussel* 377-390, 1966
16. Simon A B, Alonzo A A: Sudden death in nonhospitalized cardiac patients. *Arch intern Med* 132:163-170, 1973
17. Simon A B, Feinleib M, Thompson jr H K: Components of delay in the pre-hospital phase of acute myocardial infarction. *Amer J Cardiol* 30:476-482, 1972
18. Overvoeding-nota van de Commissie Overvoeding van de Voedingsraad. Rapp: Schaik Th F J M van. *Voeding* 33:466-521, 1972
19. Waard F de, Baanders-van Halewijn E A, Collette H J A, Vroegindewey-jie D: Overgewicht in Overvecht. *T. Soc Geneesk* 53:70-75, 1975
20. Fulton M, Duncan B, Lutz W, Morrison S L, Donald K W, Kerr F, Kirby B J, Julian D G, Oliver M F: Natural history of unstable angina. *Lancet* 1:860-865, 1972
21. Lubsen J, Pool J, Does E van der: Acute risk of myocardial infarction or sudden death in a symptomatic patient. *Hart Bull* 7:114-117, 1976

## Gezonde fijne keuken

J. ZEGUERS\*, H. L. L. FRANK\*\* en H. C. HEMKER\*\*\*

Er is geen periode van het jaar die zo bol staat van de schuldgevoelens als die na Nieuw Jaar. Wie toevallig geen galblaasklachten heeft, staat toch wel twee maal daags mismoedig op de weegschaal en vraagt zich af, of het ding wel goed aanwijst. De feestdagen zijn mooi geweest. U heeft er hopelijk volop van genoten, ook van het culinaire deel. En waarschijnlijk heeft u zich, net als wij, wél voorgehouden dat u straks in het nieuwe jaar een en ander zouwt goed maken door eens extra voorzichtig te eten. Goede voornemens zijn, als voornemens, zo slecht nog niet, maar de uitvoering... En het regent ook nog, althans tijdens het schrijven van dit stukje, en straks, als u het leest, regent het vast nog steeds. We moesten maar eens wat lekkers gaan klaarmaken, dat brengt de stemming er weer in. Nou ja, iets erg mager lekkers dan, maar lekker genoeg voor de zondag.

Heeft u dat nou ook, of is dat een eigenaardigheid van mensen zoals koks bv., die hebben geleerd hun reukorganen goed te gebruiken: dat een vleugje van een bepaalde geur veel meer, of liever gezegd veel diepere, herinneringen oproept dan een heel verhaal, al is het met foto- en filmreportage erbij? Geef me een vleugje houtrook met wat knoflook en thijm en op de druilerigste winterdag voel ik me weer in de Provence. U kent dat gevoel? Mooi, daar gaan we dan gebruik van maken.

U heeft er wel een open haard voor nodig en een rooster dat daarin past, zodanig dat het op verschillende afstanden boven het vuur kan worden gestald.

Ze zijn te koop of de plaatselijke smid (heeft u nog een plaatselijke smid?) maakt er een op maat voor u.

Tijdens het borreluur (één glaasje sherry en geen garnituur) stookt u de open haard lekker op met een paar flinke blokken hout. Neem geen naaldhout, want dat spat geweldig en de rook geeft een overheersende harssmaak. Dan laat u het vuur rustig uitgaan. Als er geen vlammetje meer is te zien, maar alles nog prachtig gloeit, is het juiste moment gekomen om uw lamskoteletjes te roosteren. U moet het natuurlijk zo uitkienen, dat u voorgerecht en soep dan ongeveer op heeft. Zet een gietertje water klaar. Als er vet van de koteletten in de gloeiende as valt, verbrandt dat met een sterk roetende vlam. Dat geeft een bijmaakje aan het vlees dat kan worden vermeden.

### Dit is het menu:

<i>Céleri et carottes rapées</i>	— geraspte selderie en wortelen
<i>Crème de tomates</i>	— tomatensoep
<i>Cotelettes d'agneau</i>	— lamskoteletten
<i>Poires au vin rouge</i>	— peren in rode wijn.

### Céleri et carottes

Selderieknol en worteltjes raspen kan geen probleem zijn. Neem bij voorkeur kleine selderieknollen, die zijn het geurigst en rasp ze op een fijne rasp. Als u het met de hand doet, dan aan de „kaas” kant van de rasp en niet aan de „komkommer” kant. Zodra de selderie geraspt is doet u er een paar druppels citroensap op en zet hem in de ijskast. Dan verkleurt hij niet zo. De selderie en de wortel maakt u ieder apart aan met een mengsel van een paar theelepels notenolie, wat mosterd, een paar druppels citroen, peper en knoflook naar smaak. U serveert het gescheiden, eventueel met een blaadje van iets groens erbij en warm stokbrood.

\* Restaurant „Chez Jacques”, Maastricht

\*\* Afd. Cardiologie, St. Annadalziekenhuis, Maastricht

\*\*\* Afd. Biochemie, Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht

### Crème de tomates

Ook de tomatensoep is heel simpel. We hebben al eens verteld hoe u een goede ontvette bouillon moet maken. Dat doet u nu weer en u laat hem flink inkoken. Dan doet u er zoveel tomaten in als er in kunnen, één of twee gesneden uien en één of twee gesneden prei's; thijm, laurier en één kruidnageltje; zout indien u dat per se wilt en één of twee teentjes knoflook. Niet langer dan een half uur laten koken, door een zeef wrijven en voor het eten weer opwarmen en op smaak afmaken met peper en een druppeltje Worcestersaus.

### Cotelettes d'agneau

Nu komen uw koteletten aan de beurt. Van te voren heeft u ze afgedroogd (vooral als ze uit een plastic zak komen is dat nodig) en heeft u ze aan twee kanten ingesmeerd met een papje van fijngeperste knoflook, peterselie, thijm, peper en een paar druppels citroensap. Beslist *geen* zout. Nu legt u ze gewoon op de grill en wacht af. Met een tang – of een afgekeurde Kocher uit de praktijk – licht u ze van tijd tot tijd op om te zien of ze niet te zwart worden. Als er aan de ongebakken bovenzijde vleesvocht naar buiten komt draait u ze om en maakt ook de andere kant bruin. De kotelet is dan goed gaar maar niet té. Wilt u ze roze hebben dan moet een en ander uiteraard korter duren. Als het vuur te fel is gewoon het rooster hoger stellen. De stralingsintensiteit neemt af met het kwadraat van de afstand, dus dat is heel effectief.

Als garnituur kunt u iedere groente geven. Spinazie als die er is, of sperzieboontjes doen het het beste. Een beetje aardappelpuree erbij en als sidedish een tomatenslaatje aangemaakt zoals we voor het voorgerecht aangaven, maar nu met olijfolie (4 theelepels) in plaats van notenolie. Ons wijnadvis: iets uit de Rhônestreek, Côte du Ventoux bijvoorbeeld of Crozes Hermitage.

### Poires au vin rouge

Het nagerecht is stoofperen, doodgewone stoofperen die u langzaam laat gaar sudderen zoals ook uw grootmoeder dat al deed. Alleen, snijdt ze niet in vieren, maar laat ze heel en laat de steel er gewoon aanzitten. Wij lieten ze niet gaar worden in water, maar in rode wijn met een vanillestokje. Een stevige rode wijn, van het type Graves bijvoorbeeld is er het beste voor. Als de peren klaar zijn, vist u ze er uit en u laat het vocht verder inkoken tot ongeveer het halve volume. Dan maakt u het met suiker en uw favoriete zoetmiddel zo zoet als u het hebben wilt. We hopen dat dat niet te zoet is. Als het dessert alleen voor volwassenen is, kunt u van het vuur één glaasje eau de vie de poire toevoegen. Per persoon zet u één peer in een breed glas, en giet er zoveel van de afgekoelde wijnsaus over dat hij voor  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{1}{3}$  onder staat. Als de peer omvalt een plakje van de onderkant afsnijden. Enkele uren in de koelkast bewaren tot ze door en door koud zijn.

U ziet het, een vermageringsdinerje kan heel feestelijk zijn.

## Van de Medisch Directeur Nederlandse Hartstichting

### Besluiten bij twijfel

In zijn televisie-optreden voor Tros-Aktua op 20 december 1977 heeft professor Meijler gesteld, dat er niets is bewezen van het causale verband tussen voeding en atherosclerose. Hij leidde daarvan af een advies aan het Nederlandse volk zich niets aan te trekken van adviezen op voedingsgebied met betrekking tot de preventie van hart- en vaatziekten.

Dit gebeuren heeft een aantal tragische en een aantal interessante kanten. Om met de laatste te beginnen: deze televisie-interventie dwingt tot herbezinning op de regels van gezond wetenschappelijk denken en verstandige besluitvorming. Beide zijn zo moeilijk, dat het onwaarschijnlijk is dat iemand ze bij voortduring beheerst.

Een van de essentiële kenmerken van de wetenschappelijke instelling is de bereidheid om in principe aan alles te twijfelen en om al hetgeen lijkt „vast” te staan opnieuw op zijn waarheidsgehalte te onderzoeken. In de natuurwetenschappen staat dan ook nooit iets voor alle tijden vast.

In de biowetenschappen wordt zelden of nooit iets met zekerheid bewezen. Voor de toetsing van een hypothese wordt empirisch onderzoek gedaan, waarvan de opzet in de praktijk vrijwel altijd ruimte laat voor twijfel, terwijl ook een vlekkeloze onderzoeksprocedure ons achterlaat in een eindige statistische onzekerheid.

Hoewel twijfel een wezenskenmerk is van de wetenschap, is het nog niet zo, dat het uitspreken van twijfel aan een zaak een wetenschappelijke daad is. De constatering dat het causale verband tussen voeding en het ontstaan van atherosclerose niet bewezen is, is reeds a priori juist en daarom uiterst triviaal. Men kan deze constatering doen zonder enige kennis van het onderhavige veld van onderzoek. In haar psychologische effecten is zij bovendien misleidend, omdat „niet bewezen” gemakkelijk wordt misverstaan als „onjuist” of „zonder praktische consequenties”. Prof. Meijler geeft in zijn kerstboodschap inderdaad de indruk dat men goed doet geen praktische consequenties te verbinden aan een zaak die wetenschappelijk niet is bewezen.